

KochZeit online Event

30.01.2025

Neustart – alles auf Anfang

Vorspeise:

Tomatensuppe „Caprese im Glas“

Hauptgang:

Bowl mit Honig-glasiertem Lachs

Dessert:

Chia-Pudding mit Mango und Himbeeren

Tomatensuppe „Caprese im Glas“

- ▶ Für den Milchschaum die Milch mit Thymian, Knoblauch, Salz und Pfeffer aufkochen, dann beiseitestellen und mind. 1 Stunde ziehen lassen.
- ▶ Den Rosmarin fein hacken. Schalotten und Knoblauch fein würfeln. Etwas Olivenöl erhitzen und darin Schalotten, Knoblauch und Rosmarin anbraten. Den Zucker darüber verteilen und das Ganze karamellisieren lassen.
- ▶ Anschließend mit Balsamico ablöschen und einkochen lassen. Sobald eine dickliche Sauce entstanden ist, das Tomatenmark einrühren. Tomaten aus der Dose (inkl. Saft) und Gemüsefond dazugeben und aufkochen lassen.
- ▶ Danach das Gemüse pürieren, durch ein feines Sieb passieren und die Suppe erneut aufkochen lassen. Mit Salz, Pfeffer und evtl. noch mit etwas Zucker abschmecken.
- ▶ Die Milch durch ein feines Sieb in den elektr. Milchaufschäumer geben und zu einem festen Schaum verarbeiten lassen.
- ▶ Die Suppe in Gläser abfüllen, darauf den Milchschaum verteilen und mit ein paar Basilikumblättern garnieren.

Bowl mit Honig-glasiertem Lachs

- ▶ Den Backofen auf 200°C vorheizen.
- ▶ Das Gemüse putzen und in gefällige Stücke schneiden. Das Gemüse mit Olivenöl, geräuchertem Paprika, Salz und Pfeffer würzen und nebeneinander (nicht vermischen) ca. 25 – 30 Min. im Ofen braten, bis es weich ist.
- ▶ Für das Dressing Tahinpaste, Ahornsirup, Senf, Zitronensaft, Salz und Pfeffer verrühren.
- ▶ Die Kichererbsen, den gekochten Reis, die Beluga-Linsen und den Rotkohl nebeneinander in einem tiefen Teller anrichten. Mit den Frühlingszwiebel (nach belieben Sprossen oder Kresse) bestreuen und mit Dressing beträufeln.
- ▶ Für den glasierten Lachs zunächst die vier Esslöffel Honig in eine kleine Pfanne geben und etwa 10 Minuten bei niedriger Temperatur erhitzen, bis er flüssig ist. Dann den Zitronenabrieb sowie die Thymianblättchen untermischen, die Pfanne vom Herd nehmen. Danach durch ein feines Sieb in eine Schüssel gießen und abkühlen lassen.
- ▶ Den Fisch auf eine Platte legen, mit Salz und Pfeffer würzen und mit dem gewürzten Honig beträufeln.
- ▶ Anschließend den Lachs mit Frischhaltefolie abdecken und im Kühlschrank für 1 Stunde ziehen lassen. Kurz vor dem Servieren eine Grillpfanne etwa 5 Minuten erhitzen und leicht mit Öl ausstreichen. Dann den Lachs ebenfalls mit Öl bestreichen und mit der gewölbten Seite zuerst in die Pfanne legen. Auf dieser Seite 3 Minuten braten, danach wenden, die Pfanne vom Herd nehmen und den glasierten Honiglachs noch 2 Minuten in der Pfanne ziehen lassen. Danach auf der Bowl anrichten.
- ▶ Alternativ ein Dressing aus Frischkäse, verdünnt mit Milch, Salz, Pfeffer und Kräutern

Chia-Pudding mit Mango und Himbeeren

- ▶ Zuerst den Quark in eine Portionsschüssel geben. Die Milch nach und nach dazugießen und mit einem Schneebesen unter den Quark rühren, bis er schön glatt ist.
- ▶ Anschließend die Chiasamen in den Quark rühren und den Honig unterziehen.
- ▶ Nun die Schüssel mit Frischhaltefolie abdecken und die Chiamischung für mindestens 2 Stunden in den Kühlschrank stellen, damit sie quellen kann.
- ▶ Kurz vor Beendigung der Kühlzeit die Mango schälen, in Stücke schneiden.
- ▶ Zuletzt den Chia-Pudding mit Quark noch einmal gut durchrühren, die Mango und Himbeeren darauf verteilen und genießen.
- ▶ Die Haferflocken mit dem Zucker ohne Fett in einer Pfanne anrösten, abkühlen lassen und als Topping auf dem Dessert verteilen.